

FORMATION Réf. SP102

FAIRE FACE AU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Public : Multi catégoriel

Vos objectifs

Gérer votre stress en milieu professionnel

Vous êtes

Toute personne travaillant sous stress

Intervenant :

- ➔ C. STIASSNIE, psychologue clinicienne

Programme :

- ➔ Introduction sur la gestion de stress
- ➔ Facteurs de stress
- ➔ Réactions individuelles
- ➔ DOUTES SUR LES CAPACITES
- ➔ SYMPTOMES DE STRESS DEPASSE

- ➔ FAIRE FACE
 - 1) L'expérience avec les rats
 - 2) Approche théorique
 - 3) Techniques pour faire face : les repères, la relaxation....

Durée : 1 jour

Tarif : **811€** HT* par jour pour un groupe constitué de 3 à 10 personnes

Lieu : à la charge du demandeur.

**TVA non applicable, art. 293B du CGI*